

O que é a gripe?

A gripe é uma doença muito contagiosa do sistema respiratório. Os sintomas da gripe são, entre outros, febre súbita, tosse, dores musculares, dor de cabeça e fraqueza geral. Em geral, a gripe também causa coriza e dor de garganta. Esses sintomas podem variar desde muito brandos até muito graves. Diarréia, náuseas e vômitos não são sinais de gripe observados em adultos.

A gripe é perigosa?

Sim, a gripe pode ser perigosa. A maior parte das pessoas fica doente durante poucos dias. No entanto, algumas pessoas podem desenvolver pneumonia. Nos Estados Unidos, a gripe causa anualmente milhares de internações hospitalares e mortes, principalmente em idosos, crianças pequenas, gestantes e pessoas com problemas crônicos de saúde e com o sistema imunológico debilitado.

Como a gripe se dissemina?

Os vírus que provocam a gripe se alojam no nariz e na garganta e são disseminados pelo ar quando uma pessoa infectada espirra, tosse ou fala. As pessoas que estiverem próximas poderão então inalar o vírus. Os sintomas gripais geralmente começam 1 a 4 dias após a pessoa inalar o vírus. Adultos gripados podem disseminar o vírus no período entre um dia antes até uma semana após o aparecimento dos sintomas. Crianças podem disseminar o vírus da gripe por períodos ainda mais prolongados após ficarem doentes.

Como tratar a gripe?

A maioria das pessoas se sente melhor ao ficar de cama, tomar bastante líquidos e analgésicos que não sejam à base de aspirina. Já as crianças e adolescentes gripados não devem jamais tomar aspirina por haver a possibilidade de desenvolvimento de uma doença rara, porém séria, denominada síndrome de Reye, que pode ocorrer em jovens que tomam aspirina quando gripados ou resfriados. Certos medicamentos, denominados agentes antivirais, obtidos sob prescrição médica, podem ser usados na prevenção ou no tratamento da gripe. Esses medicamentos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Você deve conversar com seu médico ou enfermeiro sobre a ingestão desses medicamentos.

Posso me proteger contra a gripe?

Sim. A vacina contra a gripe pode evitar que você contraia a gripe. Existem dois tipos de vacina contra a gripe: por injeção e por aerossol (“spray”) nasal. Os vírus da gripe se modificam com frequência, por isso a vacina do ano passado não protegerá você neste ano. Você precisa tomar a vacina contra a gripe todos os anos. É muito importante que as pessoas sob risco (leia a seguir) e as pessoas que cuidam ou convivem com elas tomem a vacina todos os anos. Lavar as mãos também é uma medida importante para evitar a disseminação dos germes.

Quem deve tomar a vacina contra a gripe?

Todos os que quiserem evitar a gripe devem tomar a vacina contra a gripe. A vacina contra a gripe em aerossol nasal destina-se apenas a pessoas saudáveis com 2 a 49 anos de idade. Todas as outras pessoas devem tomar a vacina injetável. É especialmente importante que as pessoas mencionadas a seguir tomem a vacina todos os anos.

- Crianças e jovens com 6 meses a 18 anos de idade
- Todos os que tiverem 50 ou mais anos de idade
- Todos os que tiverem entre 6 meses e 49 anos de idade e que pertençam a um dos seguintes grupos:
 - Residentes em instituições para tratamento por prazos prolongados
 - Portadores de doenças cardíacas, fibrose cística, asma ou outras doenças pulmonares
 - Portadores de doenças renais, diabetes ou outras doenças metabólicas, anemia falciforme e/ou outras doenças sangüíneas

- Pessoas com o sistema imunológico debilitado (por exemplo, aquelas sob tratamento contra câncer ou com infecções pelo HIV/AIDS)
- Mulheres que estarão grávidas durante a estação do ano em que a gripe é mais freqüente
- Pessoas com determinados transtornos musculares ou dos nervos (como doenças que causam convulsões ou paralisia cerebral grave) que possam acarretar problemas respiratórios ou de deglutição (para engolir)
- Crianças e jovens (6 meses a 18 anos de idade) que tomam aspirina regularmente. Essas pessoas podem correr risco de contrair a síndrome de Reye, uma doença que causa coma, lesões no fígado e morte
- Todos os que possam transmitir o vírus da gripe a pessoas sob risco:
 - o Todos os que cuidam de ou convivem com crianças com menos de dois anos de idade ou qualquer pessoa da lista acima
 - o Pessoas que trabalham na área de assistência à saúde
 - o Pessoas que trabalham em programas de resposta a emergências
 - o Funcionários de centros de vida assistida / lares para a terceira idade
 - o Pessoas que trabalham em assistência domiciliar
- Esses indivíduos podem receber tanto a vacina injetável como a vacina em aerossol nasal. Entretanto, aqueles que convivem com ou cuidam de pessoas com o sistema imunológico tão debilitado a ponto de necessitarem de um ambiente de proteção especial devem receber a vacina injetável e não a vacina em aerossol nasal.

Até que ponto a vacina injetável contra a gripe é segura?

Para a maioria das pessoas, a vacina injetável contra a gripe não acarreta nenhum problema. O efeito colateral mais comum é uma sensação dolorida no braço que perdura um a dois dias. Algumas poucas pessoas apresentam febre baixa, dor de cabeça, calafrios ou dores musculares durante dois dias. São raras as reações mais sérias. As modernas vacinas injetáveis contra a gripe não têm sido associadas à síndrome de Guillain-Barré, uma doença neurológica rara. Se houver algum risco de desenvolvimento da síndrome de Guillain-Barré causado pelas atuais vacinas contra a gripe, esse risco é muito menor do que o causado por uma gripe grave, a qual pode ser evitada pela vacina injetável. A vacina injetável contra a gripe não transmite a gripe para as pessoas.

Quem NÃO deve tomar a vacina contra a gripe?

Bebês com menos de 6 meses de idade e pessoas com reações alérgicas (anafiláticas) graves a ovos ou a uma dose anterior da vacina contra a gripe não devem receber a vacina injetável. As pessoas com histórico de síndrome de Guillain-Barré devem conversar com seus médicos ou enfermeiros.

As seguintes pessoas devem receber a vacina injetável contra a gripe, e não a vacina em aerossol: aquelas com menos de dois ou com mais de 49 anos de idade; pessoas que apresentam o sistema imunológico debilitado e os que têm contato íntimo com elas; gestantes; portadores de asma ou de outras doenças similares e pessoas com problemas de saúde que as coloquem em risco (mencionadas acima).

Quando devo tomar a vacina contra gripe?

Na Nova Inglaterra, a estação da gripe geralmente começa em dezembro e dura até março. A vacina contra a gripe costuma ser administrada durante o outono, antes do início da estação da gripe. Para se proteger contra a gripe, você deve se vacinar assim que a vacina estiver disponível. Telefone para o seu médico ou para a sucursal local do ministério da saúde (board of health) para receber a vacina contra a gripe em outubro ou novembro; no entanto, como a estação da gripe dura até o fim de março, não será demasiado tarde se você tomar a vacina em dezembro ou até mais tarde.

E se eu estiver viajando?

Se você pertence a um dos grupos listados acima e planeja viajar para regiões tropicais ou para o hemisfério sul entre abril e setembro, ou se planeja viajar a qualquer lugar com um grupo grande de excursão turística, você deve conversar com o seu médico ou enfermeiro sobre a possibilidade de tomar a vacina contra a gripe ou se deve levar algum medicamento consigo.

Onde posso obter mais informações?

- Com os médicos, enfermeiros ou clínicas médicas que o atendem, ou ainda na sucursal local do ministério da saúde (board of health), listada no catálogo telefônico sob o item governo (government).
- No Programa de Imunização (Immunization Program) do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (MDPH - Massachusetts Department of Public Health), pelo telefone (617) 983-6800 ou pelo telefone gratuito (888)-658-2850, ou ainda visitando a página www.mass.gov/dph/ do MDPH.

Escritório Regional do Nordeste (Northeast Regional Office)	Tewksbury	(978) 851-7261
Escritório Regional Central (Central Regional Office)	West Boylston	(508) 792-7880
Escritório Regional do Sudeste (Southeast Regional Office)	New Bedford	(508) 984-0600
Escritório Regional Metropolitano/Boston* (Metro/Boston Regional Office)	Jamaica Plain	(617) 983-6860
Escritório Regional do Oeste (Western Regional Office)	Amherst	(413) 545-6600

*Os residentes e profissionais da saúde de Boston podem também ligar para a Comissão de Saúde Pública de Boston (Boston Public Health Commission), pelo telefone (617) 534-5611.

- **Linha Direta de Informações Nacionais de Imunização dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC- Centers for Disease Control and Prevention)**
CDC-INFO 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) 1-888-232-6348 TTY, atendimento 24 horas
Endereço para e-mail: cdcinfo@cdc.gov
- Para obter informações sobre clínicas locais de vacinação contra a gripe, visite o website da MassPRO Public Flu Clinic Finder em <http://flu.masspro.org/>.